

KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Rehasport ★ 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN 	Rückenfit ★ 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	Fatburner Mix ★ 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Rückenfit ★ 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	Cycling-Soft ★ 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	FunTone ** 45 SECONDS - BE READY 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	
Zirkel-Training ★ 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN		Bodyforming ★ 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	Rehasport ★ 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN		HOT IRON ** 11:30 - 12:30 UHR 60 MIN	Kurs-Special einmal im Monat <small>Tag + Uhrzeit werden im Vorfeld bekannt gegeben</small>
YOGA move ★ 10:00 - 11:15 UHR 75 MIN		Rehasport ★ 11:00 - 11:45 UHR 45 MIN			Winter Special 1. Oktober bis 31. März	
Rehasport ★ 15:15 - 16:00 UHR 45 MIN					Cycling *** 12:45 - 13:45 UHR 60 MIN	
Rehasport ★ 16:15 - 17:00 UHR 45 MIN	Cycling-Soft ★ 17:00 - 17:45 UHR 45 MIN	Rehasport ★ 16:00 - 16:45 UHR 45 MIN	IRON CROSS *** 17:30 - 18:30 UHR 60 MIN	WingTsun ★ (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN		
Cycling ** 17:15 - 18:15 UHR 60 MIN	HOT IRON ** 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	TRX ** Suspension Training 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Cycling ** 18:45 - 19:30 UHR 45 MIN	WingTsun ★ (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		
Bodyforming & Faszientraining ★ 18:30 - 19:45 UHR 75 MIN	Rehasport ★ 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	Bodyforming ★ 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	WingTsun ★ (Erwachsene) Externer Anbieter 19:30 - 21:00 UHR 90 MIN	ZUMBA ★ 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		
	BODY CROSS *** am Functional-Turm 19:15 - 20:15 UHR 60 MIN	YOGA move ★ 19:00 - 20:15 UHR 75 MIN				
	AOK-Kurs ★ (findet nicht in den Ferien statt!) 19:45 - 21:00 UHR 75 MIN	Rehasport ★ 20:15 - 21:00 UHR 45 MIN		FunTone ** 45 SECONDS - BE READY 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN		

Öffnungszeiten
 Mo - Fr: 08:30 - 22:00 UHR
 Sa + So: 10:00 - 18:00 UHR

■ **WingTsun Selbstverteidigung** | Externer Anbieter
 Infos bei Axel Lukas
 Tel.: 0171-8217648 | www.selbstverteidigung-oberberg.de

■ Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung
 ■ Kräftigung | Entspannung
 ■ Ausdauer | Fettverbrennung
 ■ Ausdauer | Koordination
 ■ Rehabilitation
 ■ Vorbeugung

★ Einsteiger ** Mittelstufe *** Fortgeschrittene  Kinderbetreuung (auch in den Ferien!)